



# TRAGANT, UNBEKANNTE HEILPFLANZE DER SUPER- LATIVE

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.  
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

Text ROLAND VONTOBEL // Illustration WERNER MEIER

Tragant oder Astragalus ist eine Pflanze aus der grossen Familie der Schmetterlingsblütler wie Bohnen, Erbsen, Süssholz und viele mehr. Allen gemeinsam ist, dass die Früchte Schoten wie die grüne Bohne bilden und diese sehr eiweiss- und nährstoffreich sind. Ebenfalls sind sie sehr genügsam und wachsen auch auf nährstoffarmen Böden, weil sie mit Bodenbakterien eine Symbiose oder Lebensgemeinschaft bilden, die den Luftstickstoff in Dünger verwandeln können.

Der Tragant ist eine sehr grosse Gattung, bestehend aus über 2000 Arten und einige finden sich auch in der Schweiz. Zu Heilzwecken wird die Wurzel verwendet. Diese wird bis zu neunzig Zentimeter lang und hat einen fingerdicken Durchmesser. Die wirksamen Inhaltsstoffe sind Polysaccharide, Flavonoide, Saponine, Aminosäuren und Spurenelemente.

Die aussergewöhnlichen Heilwirkungen der Heilpflanze sind schon seit Jahrtausenden bekannt und in letzter Zeit zum Teil auch wissenschaftlich bestätigt worden. Ihr wird sogar eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt.

Die Haupteigenschaft ist die Stimulation des Immunsystems, sodass vorher immunschwache Personen Krankheiten überwinden oder die Krankheitsanfälligkeit vermindern können. Dies betrifft die Abwehr von Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten.

Zusätzlich senkt und normalisiert der Tragant den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes. Ebenfalls unterstützt er das Gedächtnis bei Altersvergesslichkeit und verbessert die Nervenfunktion. Eine erwünschte Wirkung ist auch die Senkung des Blutdruckes und der Schutz vor Gefässverkalkungen im Herz-Kreislaufsystem. Bei Nierenschwäche verbessert Astragalus die Funktion auf positive Weise. Auch bei allergischem Asthma, und bei bestimmten Autoimmunkrankheiten bewirkt er eine Verbesserung des Krankheitsbildes.

Mit diesen vielfältigen Wirkungen zählt der Tragant sicher zu den grossen Heilpflanzen. Er zeichnet sich auch durch gute Verträglichkeit bei längerer Einnahme aus. Ideal verwendet wird er in Form von Kapseln, als Pulver oder in Pflanzentinkturen.